

Glutenfreie Frittaten

Die glutenfreien Frittaten mit Buchweizenmehl sind eine ideale Rezept-Idee für eine schmackhafte Suppeneinlage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

| | |
|--------|----------------------|
| 2 Stk. | Eier |
| 250 ml | Milch |
| 100 g | Buchweizenmehl |
| | Öl |

Zubereitung

1. Die **glutenfreien Frittaten** sind im Handumdrehen zubereitet. Dazu die Eier mit Milch, Buchweizenmehl und Salz zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Etwa 10-15 Minuten quellen lassen.
2. Etwas Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, dünn Teig einfüllen, nacheinander beidseitig, goldbraune [Palatschinken](#) backen. Danach auf einem Teller auskühlen lassen.
3. Abschließend einrollen und in feine Streifen zu Frittaten schneiden.

Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit
kratzfester Titanium

antihaft-Beschichtung



[hier bestellen](#)



Tipp